

V Congreso

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE CIENCIAS DEL DEPORTE



Facultad de Ciencias / de la Actividad  
Física y del Deporte de León.  
23 a 25 de Octubre de 2008

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE: REVISIÓN CRÍTICA Y NUEVAS PERSPECTIVAS

Ezquerro, M.

Facultad de CC de la Educación Física y del Deporte. Universidad de La Coruña.

*A partir de los resultados del estudio para determinar la eficacia de la intervención tradicional de Psicología del Deporte, realizado por Gardner y Moore (2006), se analizan y sintetizan los antecedentes y la situación actual en relación con este asunto. y se proponen algunas implicaciones relevantes, tanto desde el punto de vista teórico, como aplicado Finalmente, se plantean propuestas para mejorar el nivel de eficacia, incorporando el conocimiento y los recursos de intervención bien contrastados, procedentes de otras áreas de la Psicología.*

**Palabras clave:** *intervención psicológica-eficacia- deporte- rendimiento-*

*From the results of the study to determine the efficiency of the traditional intervention of Psychology of the Sport, realized by Gardner and Moore (2006), the precedents and the current situation are analyzed and synthesize in relation by this matter. And they propose some relevant implications, so much from the theoretical point of view, since applied Finally, offers appear to improve the level of efficiency, incorporating the knowledge and the resources of intervention confirmed well, proceeding from other areas of the Psychology.*

**Key words:** *Psychological intervention-Efficacy sport- performance*

Organiza



Colabora



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN



Caja España



## INTRODUCCIÓN

La determinación de la eficacia de las intervenciones psicológicas, es una tarea que se ha acometido hace unos años utilizando criterios muy rigurosos (Chambless y Ollendick 2001), en el ámbito clínico. Sin embargo en Psicología del Deporte, en la que la búsqueda del rendimiento es uno de sus objetivos fundamentales, paradójicamente, se ha obviado la demostración empírica de la eficacia-del rendimiento- en sus intervenciones, hasta que recientemente Gardner y Moore (2006), han acometido esta labor. Por otra parte, desde los años setenta, en que la psicología del deporte incorporó muchas aportaciones procedentes del ámbito clínico a la intervención para mejorar el rendimiento de los deportistas (por ejemplo, las iniciales propuestas terapéuticas de Mahoney, (1974); Beck, (1976); o Meichembaum, (1977), hasta el presente, las técnicas y el procedimiento utilizado han experimentado una escasa evolución, en el contexto deportivo, como señalan Hardy Jones y Gould (1996). Esto no supondría ningún problema, si dichas técnicas contasen con el respaldo empírico que avalase su eficacia. Pero, lamentablemente, los resultados sólo permiten ubicarlas en el nivel “tratamientos experimentales”, que, dentro del *ranking* de las “*Task Force*”, es el nivel más bajo de los tres considerados. Esto afecta tanto al establecimiento de objetivos, como a la práctica en imaginación, el autodiálogo y el control de la activación, y, aunque las intervenciones multicomponentes, se sitúen un poco mejor, en el rango de “tratamientos probablemente eficaces”, no parece suficiente.

Partiendo de estos datos, el presente documento se centrará en examinar los antecedentes de la situación actual de la intervención psicológica en deporte, y se esbozarán algunas propuestas, basadas en aportaciones científicas bien contrastadas, que permitan mejorar la eficacia del trabajo psicológico y sus efectos, sobre el aumento del rendimiento deportivo.

## MÉTODO

En primer lugar se presenta un resumen de los resultados obtenidos por Gardner y Moore (2006), analizando algunas cuestiones relevantes sobre esta cuestión. En segundo término, se revisan algunas de las principales publicaciones, tanto de Psicología del Deporte como de otras parcelas del conocimiento psicológico, para identificar los orígenes y la trayectoria histórica de la intervención psicológica en el deporte de rendimiento. En tercer lugar, se sintetizan las principales aportaciones psicológicas, recientes que pueden contribuir al avance de la Psicología del Deporte, y en concreto a la intervención en este ámbito.

## EFICACIA DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Gardner y Moore (2006), aplicaron los criterios de las Task Force (Chambless y Ollendick 2001), para determinar la eficacia de la intervención tradicional en Psicología del Deporte, con el mismo procedimiento y criterios que se utilizan en otros ámbitos de la Psicología, al que añadieron la exigencia adicional de que, al menos, contase con una medida de rendimiento deportivo en la V.D. Estos autores identificaron 104 estudios experimentales; de éstos, fueron rechazados 44, por incumpliendo de alguno de los requisitos establecidos, aunque pudieran haber sido eliminados muchos más, puesto que sólo 8, de los aceptados finalmente, incluían descripción detallada del procedimiento. De los 60 seleccionados, 3, eran estudios de caso y 57 estudios experimentales y en cuanto a los sujetos y tareas, 19 utilizaban sujetos y tareas de competición, y 41, análogos, cuya síntesis se presenta en la Tabla 1.

Como se desprende de los datos de la Tabla 1, ninguna de las intervenciones que utilizan una técnica de forma aislada tiene efectos significativos sobre la medida de rendimiento deportivo utilizada como VD, en los estudios con deportistas de competición.

En los estudios con análogos, los resultados ofrecen algunas evidencias de eficacia, pero no son concluyentes. Por ello, cualquiera de las intervenciones de este tipo se ubica en el nivel “experimental”.

El análisis de las intervenciones multicomponente es más complejo, debido a las diferentes combinaciones de las técnicas utilizadas (por ejemplo: control de la activación + imaginación + objetivos; o, autodiálogo + imaginación + concentración + relajación, etc.) y la insuficiente especificación del procedimiento seguido en algunos estudios. Sin embargo, la intervención multicomponentes es la que logra mejores resultados respecto al rendimiento, rayando la frontera del nivel “probablemente eficaz” que se le asignaría de no ser porque dos de los tres análisis del grupo de competición, son estudios de caso, lo que, en función de los criterios establecidos, es insuficiente para ubicarse en dicho nivel.

En suma, la tradicional intervención psicológica en deporte, no cuenta con el respaldo empírico que, durante estos cuarenta años se le ha dado por supuesto y en cuyo favor, numerosos autores (e.g., Gould, Damarjian y Greenleaf, 2002; Gould y Udry, 1994; Meyers, Whelan y Murphy, 1996; Weimberg, 1994, 2002; Williams y Leffingwell, 2002; Zaichowsky y Baltzell, 2001, entre otros), han descrito y defendido su aplicación como tipo de intervención idónea para mejorar el rendimiento deportivo. No obstante, estos resultados merecen algunas consideraciones:

1º El cambio en la V.D. (rendimiento deportivo) no es un efecto directo de la V.I (intervención psicológica), aunque éste sea el objetivo final. La intervención pretende modificar ciertos procesos cognitivos o emocionales que parecen implicados en el rendimiento deportivo. Por tanto, el rendimiento sería un efecto secundario, mediado por los cambios psicológicos. Estos cambios se han producido en muchos de los estudios analizados por Gardner y Moore, pero sin influir significativamente en el rendimiento. Sin embargo, esto no puede justificar el bajo nivel de eficacia encontrado, puesto que la psicología del deporte tiene como argumento principal su propósito de mejorar el rendimiento y si no se ha logrado demostrar, de forma empírica, que es capaz de alcanzar este objetivo, tal vez tenga que revisar algunos planteamientos teóricos y aplicados para seguir avanzando.

2º Pretender que una sola técnica mejore el rendimiento de forma estadísticamente significativa, es, salvo casos excepcionales un planteamiento tan ingenuo como esperar que sólo entrenando el tiro libre, los jugadores mejoren en la tasa de balones robados, dismi-

Técnica	Competición	Resultados	Análogos	Resultados	Nivel de eficacia
Control de la activación	4	GE=GC(4)	5	GE>GC(3) GE=GC(2)	Experimental
Imaginación	6	GE=GC(6);	16	GE>GC (6) GE=GC(10)	Experimental
Autodiálogo	4	GE=GC (4)	4	GE>GC(4)	Experimental
Est. Objetivos	2	GE=GC(2)	17	GE>GC (4); GE=GC(13)	Experimental
Multicomponentes	12	GE>GC(3)* GE=GC(9)	4	GE>GC(3) GE=GC(1)	Experimental/ Probablemente eficaz?

Tabla 1. Resumen del estudio sobre eficacia de la intervención tradicional en deporte en el rendimiento deportivo (a partir de Gardner y Moore 2006).

(\*) Dos de estas intervenciones, son estudios de caso.



nuyan la de balones perdidos, o sean más eficaces en defensa, en ataque, etc. De hecho, las variopintas intervenciones multicomponente muestran un ligero avance en cuanto a eficacia, respecto a cualquier técnica en exclusiva, lo que sugiere que una combinación adecuada de técnicas podría obtener resultados más satisfactorios.

3° El afán de mimetizar el “entrenamiento mental” con el entrenamiento deportivo ha conducido a que se propongan programas estándar a los deportistas, considerando que todos tienen similares necesidades para focalizar la atención, establecer objetivos, imaginarse en positivo, controlar pensamientos interferentes, o regular su activación, con independencia de las diferencias individuales, del momento concreto en que se encuentra su carrera deportiva, de su situación personal extradeportiva, etc.

4° Entre la ingente cantidad de publicaciones sobre Psicología del Deporte, el sólo se haya podido contar con 19 estudios experimentales, bien controlados, cuyos sujetos y tareas de rendimiento estuviesen conectadas, realmente con la competición, resulta paradójico teniendo en cuenta el tradicional énfasis sobre el rendimiento deportivo. Es muy probable que existan muchos psicólogos que trabajen en el campo aplicado con excelentes resultados, pero la realidad es que son escasos los estudios sobre esta cuestión, y menos los que reúnen los requisitos exigidos.

5° El hecho de no haber demostrado empíricamente la eficacia de la intervención tradicional en Psicología del Deporte, con los datos disponibles, no implica ineficacia, ineludiblemente.

## **INTERVENCIÓN TRADICIONAL EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: ORÍGENES Y CARACTERÍSTICAS**

Desde sus inicios la Psicología aplicada al Deporte adoptó una perspectiva centrada, fundamentalmente, en la mejora del rendimiento. Para ello, utiliza tradicionalmente un tipo de intervención en la que aplican algunas técnicas, erróneamente consideradas como específicas y originales de la psicología deportiva, tales como: establecer objetivos, imaginar en positivo, controlar la activación, mantener un auto-diálogo, establecer rutinas precompetitivas, etc. El propósito general de este tipo de intervención es crear un estado de rendimiento ideal, a través del autocontrol de procesos internos como la confianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales, como señalan Hardy, *et al.* (1996).

En líneas generales, tras la aplicación de algunos cuestionarios, específicamente desarrollados para la evaluación psicológica en deportistas, se sigue un proceso similar al que proponía Meichembaum (1977), en sus trabajos iniciales en psicología clínica: una fase inicial, de carácter “educativo”, seguida de otra destinada al entrenamiento de las habilidades pertinentes y, finalmente, una fase de aplicación práctica de dichas habilidades en el contexto natural de entrenamiento y competición.

En definitiva, se utiliza un entrenamiento en autocontrol, tal como se proponía en las intervenciones iniciales desde la perspectiva cognitivo-conductual, de los setenta.

El auge de la perspectiva cognitivo-conductual tuvo una repercusión considerable en la Psicología del Deporte, que acogió sin renuencias las aportaciones de Bandura (1977), sobre autoeficacia percibida, las propuestas de Mahoney, (1974), de Meichembaum (1977), en el ámbito de la modificación de conducta, e incluso las de Beck (1976), directamente orientadas al tratamiento de trastornos clínicos de naturaleza emocional, por no hablar de las técnicas de relajación y el uso del ensayo conductual en imaginación, cuya combinación se remonta a Wolpe (1958) con la Desensibilización Sistemática para el tratamiento de las

fobias y más tarde, con Cautela (1970), la imaginación es una pieza clave en su técnica de reforzamiento encubierto.

Pero, sorprendentemente, a partir de los ochenta, ninguno de los importantes avances posteriores, incluidos los de estos mismos autores, parece haber sido tomado en consideración por la Psicología del Deporte. Por el contrario, cualquier connotación con la psicología clínica es rechazada de antemano.

Esto ha implicado que tanto, conocimientos relevantes, como nuevas técnicas de intervención hayan quedado relegados, manteniendo la intervención psicológica en el deporte anclada en los setenta.

De hecho, caso cuatro décadas después de aquellas iniciales incorporaciones clínicas, con sus pertinentes adaptaciones al ámbito deportivo, las publicaciones de psicología y deporte siguen presentando las técnicas de establecimiento de objetivos, la práctica en imaginación, el autodiálogo o el control de la activación, como los recursos psicológicos idóneos para mejorar el rendimiento de los deportistas.

## **IMPLICACIONES TEÓRICAS PARA MEJORAR LA EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES PARA FAVORECER EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Los resultados ofrecidos por Gardner y Moore (2006), son desalentadores. Tan desalentadores como relevantes por sus profundas implicaciones, teóricas y prácticas, que a grandes rasgos, se exponen a continuación.

Desde el punto de vista teórico, como ya se ha comentado, la perspectiva cognitivo-conductual imperante en Psicología del Deporte, desde los setenta hasta la fecha, enfatiza el autocontrol de procesos internos como objetivo de sus intervenciones, bajo la hipótesis de que dichas experiencias internas (pensamientos, sensaciones derivadas de la activación fisiológica, interpretaciones, etc.) tienen siempre efectos negativos sobre la conducta de rendimiento.

Sin embargo, en los últimos años, las publicaciones en Psicología Clínica han cuestionado que tales experiencias internas influyan de forma invariable y negativa sobre el rendimiento (Hayes, Strosahl, y Wilson, 1999). Así, por ejemplo, Clarck, Ball y Pape (1991), han mostrado que la eliminación o el control de pensamientos negativos puede tener un efecto paradójico, incrementado un tipo de actividad cognitiva indeseada, lo que pone en entredicho el uso de técnicas como la detención del pensamiento o el autodiálogo, en muchos casos.

En la misma dirección, Wegner, Shortt, Blake y Page (1990), revisando numerosos estudios bien controlados, informan la existencia de una reactivación posterior a la supresión o el control de pensamientos, con incremento de respuestas emocionales y autonómicas. Este fenómeno se denomina “ironía del proceso de control mental” (Wegner y Zanakos 1994), y es especialmente relevante para los deportistas, por la interferencia que, paradójicamente, tendría sobre el rendimiento.

Barlow (2002), ha revisado modelos recientes de autocontrol y sus efectos sobre numerosos dominios del rendimiento humano, incluyendo el deportivo. Este autor concluye, que la consistencia funcional en rendimiento requiere un tipo de atención metacognitiva, orientada hacia estímulos externos, alternativas y contingencias implicadas en la tarea inmediata en que se ha de rendir, así como la valoración de metas distales, como ya habían mostrado Sbrocco y Barlow (1996), indicando que en determinados momentos, la autorregulación óptima implica: mínima autoevaluación; mínima vigilancia atencional, tanto interna como externa; mínima exploración de amenazas y actividades cognitivas orientadas hacia el futuro. Esto es, mínima preocupación sobre las posibles consecuencias del rendimiento.

Por tanto, las técnicas tradicionales dirigidas, fundamentalmente hacia el control de los procesos internos, como el autodiálogo (para modificar los procesos cognitivos y emocionales), o la imaginación positi-

va (para controlar el contenido de las imágenes internas) o la regulación de la activación (para controlar las respuestas corporales) resultan contradictorias con la orientación metacognitiva hacia estímulos externos de la tarea, como se ha puesto en evidencia, actualmente.

Y resultan contradictorias, también, con el énfasis en la orientación hacia la tarea (estímulos externos relevantes, momento presente) y no sobre el ego (pensamientos, sensaciones, y en general, procesos internos), puesto que el “entrenamiento mental” enfoca las técnicas de intervención hacia la auto percepción y autocontrol, esto es, hacia el ego. Precisamente este enfoque podría ser responsable de los pobres resultados de eficacia de la intervención, porque probablemente interfieren con el desarrollo natural, muchas veces automático, de las habilidades deportivas, dividiendo la atención entre el enfoque interno y externo, con la consiguiente disminución de los recursos atencionales sobre la ejecución.

Por otra parte, los esfuerzos para ejercer control interno sobre las experiencias internas (cognitivo-emocionales) que, recientemente han mostrado suscitar procesos de hipervigilancia, precisamente, una actividad asociada con el rendimiento disfuncional, de acuerdo con las evidencias contemporáneas basadas en los modelos de auto-control (Barlow, 2002; Carver y Scheier, 1998, Gardner y Moore, 2006).

Este control de pensamientos, imágenes o sensaciones “negativos”, se basa en la consideración de éstos como contenidos cognitivos ansiógenos, o preocupaciones. La preocupación (*worry*), es un componente de todos los tipos de ansiedad (Barlow, 2002), pero las evidencias más recientes indican que puede ser un proceso funcional, en su forma no patológica, desempeñando un papel relevante para planificar el afrontamiento de eventos, potencialmente negativos y reduciendo la sensación de incontrolabilidad e impredecibilidad, propias de tales eventos, como ha mostrado Barlow (2003). En algunos deportistas, en cambio, la preocupación puede resultar interferente con la ejecución. Sin embargo, como señalan Woodman y Hardy (2001), la Psicología del Deporte tiende a considerar como sinónimos los términos ansiedad y preocupación, a pesar de estar perfectamente delimitadas en otras áreas de la Psicología, en las que, a partir de los nuevos hallazgos, el control de la activación, la imaginación positiva y el autodiálogo, no son siempre utilizados para suprimir los pensamientos o imágenes negativas, aunque este haya sido el objetivo básico del planteamiento tradicional.

Sin embargo, estos hallazgos parecen haber pasado inadvertidos en Psicología del Deporte, que sigue manteniendo su enfoque tradicional del entrenamiento en habilidades psicológicas como estrategia para aumentar el rendimiento, fundamentalmente, centrado en el control de procesos internos.

## IMPLICACIONES EN LA INTERVENCIÓN PRÁCTICA CON DEPORTISTAS

Una vez más, hay que enfatizar que nada es tan práctico como una buena teoría. Sobre todo, cuando la teoría está avalada por datos experimentales, como ocurre en Psicología. Precisamente, basándose en los avances teóricos de la tercera generación cognitivo-conductual, que antes se han resumido, las implicaciones prácticas que se derivan son numerosas, aunque las limitaciones de espacio obligan a sintetizarlas:

1ª Incorporar el conocimiento teórico y aplicado generado por otras especialidades psicológicas que han experimentado avances notables en las últimas décadas, adaptándolas al contexto deportivo, como se hizo en los setenta.

2ª Diseñar intervenciones “a la medida” de cada deportista, en cada circunstancia de su carrera deportiva, en las que no siempre el rendimiento será el primer objetivo, aunque, salvo en casos excepcionales, habrá de tenerse en cuenta, al menos, como objetivo secundario (Ezquerro, 2002, 2006; Gardner y Moore 2006).



3ª Determinar , en cada caso, si el enfoque pertinente es el del autocontrol , ampliando y actualizando el abanico de las técnicas con correspondientes, si, por el contrario, conviene orientar la intervención hacia estímulos externos; o si, como es frecuente, se requiere una combinación de ambas perspectivas (con sus correspondientes técnicas), especificando para qué, cuándo y cómo aplicarlas, como puede verse en la intervención realizada por Gimeno y Ezquerro (2006).

4ª Contemplar en la evaluación dos grandes conjuntos de variables: personales y ambientales, subdivididas a su vez, como se muestra en la Tabla 2.

Personales	Psicológicas	Cognitivas, emocionales, tendencias conductuales relativamente estables, incluyendo la historia de aprendizaje de éstas, y temperamentales, con especial atención estilos atributivos, implicación del componente <i>preocupación</i> en el rendimiento, ilusiones de control, intensidad y duración de las reacciones tras el éxito o el fracaso, etc.
	Deportivas	Recursos técnicos, tácticos, de condición física etc., tanto desde un punto de vista objetivo, como desde la percepción subjetiva
	Orgánicas	Estado de salud, descanso, nutrición, peso, historia de lesiones etc.
Ambientales	Deportivas	Entorno y "clima" del entrenamiento, desplazamientos; entrenadores, compañeros y rivales; características del momento de la carrera deportiva en que se encuentra; retos inmediatos; condiciones del entrenamiento y de la competición (viajes, alojamiento etc.).
	Extradeportivas	Relaciones interpersonales; trabajo/estudio; situación económica; medios de comunicación; otros intereses o compromisos extradeportivos, etc

Tabla 2. Variables implicadas en la evaluación del deportista

Cada una de estas variables se evalúa considerando:

- Competencias, habilidades o disposiciones que posee el deportista y que constituyen sus puntos fuertes, y también los déficits o disfunciones que pudieran detectarse en cada variable;
- El grado en que cada una de estas variables son más o menos estables a lo largo de la historia del desempeño del deportista;
- La medida en la que, hipotéticamente influye sobre el rendimiento
- Y, finalmente la susceptibilidad a la modificación que corresponde a cada una de ellas.

El análisis de estas cuatro dimensiones es relevante para determinar la planificación de la intervención, sus objetivos y las técnicas y estrategias a utilizar. Esta organización inicial facilita el posterior análisis funcional, mediante el cual se establecen las interacciones entre las variables consideradas y la formulación de hipótesis explicativas. .

5ª. Describir con precisión los sucesivos pasos de la intervención y las evaluaciones

correspondientes. Por ejemplo, respecto al uso de una técnica, es conveniente evaluar: si el deportista sabe en que consiste, para que se utiliza, cómo y cuándo aplicarla; el grado de dominio que tiene sobre dicha técnica; si la aplica correctamente, en las ocasiones oportunas; y los efectos sobre el rendimiento que pudieran observarse como consecuencia de la aplicación de la técnica en cuestión. Esto permite subsanar pequeños errores, con importantes repercusiones o cambiar el enfoque y la técnica, si fuera necesario.

6º En la intervención sobre el componente cognitivo de la ansiedad, la preocupación, evaluar las creencias sobre las consecuencias de ésta, para determinar el enfoque de la intervención. (ver, Prados, 2007, para un ejemplo de evaluación ). Asimismo, considerar si las señales fisiológicas vinculadas con la ansiedad deben abordarse, controlándolas, reetiquetándolas, modificando la atribución causal, igual que en la preocupación, en la dirección del modelo de Barlow (2002)

Son numerosos los psicólogos del deporte, al menos en España, que diseñan sus intervenciones de forma individualizada, para cada deportista, considerando la etapa de su carrera deportiva y sus circunstancias específicas en cada momento; los que son capaces de discriminar si bajo un déficit de motivación deportiva, subyace un estado emocional negativo, unos incentivos insuficientes, una disfunción orgánica, etc. Son muchos, los que, lejos del estereotipado modelo tradicional del “entrenamiento de habilidades psicológicas”, plantean su trabajo seleccionando las técnicas y secuenciándolas con base a las hipótesis derivadas de un análisis funcional de la conducta y que evalúan todo el proceso de intervención con rigor. Los que han incorporado conocimientos y recursos de intervención desde otras parcelas de la Psicología, como el ámbito clínico, cuya eficacia ha sido probada. Los que saben que no siempre las atribuciones internas son las adecuadas. Los que conocen la importancia de algunas características de personalidad, relevantes en el rendimiento deportivo, y también las que son irrelevantes. Los que en ciertos momentos, ponen el rendimiento como objetivo secundario, atendiendo otras prioridades que interfieren con éste, sin cuya solución el deportista no progresaría. Y son, por tanto, muchos los que obtienen excelentes resultados y acreditan la profesión. Pero, en contrapartida, son pocos los que lo publican con los debidos requisitos. Por ello, y para acreditar la eficacia del trabajo psicológico en el deporte, desde estas páginas se les anima a realizar este esfuerzo adicional, con la confianza de que sus aportaciones contribuirán a elevar el nivel de eficacia de la intervención en Psicología del Deporte.



## REFERENCIAS

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84,192-215.
- Barlow, D.H.(2002). *Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Barlow D.H. (2003) The nature and development of anxiety and its disorders. Triple vulnerability theory. *Eye on Psi.Chi*, (vol 7), nº2. [http://www.psichi.org/pubs/articles/article\\_340.asp](http://www.psichi.org/pubs/articles/article_340.asp)
- Beck .A. T. (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press
- Carver, C.S. y Scheier, M.F.(1998). A control perspective on anxiety. *Anxiety Research*,1,17-22
- Chambless, D.L. y Ollendick, T.H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology*, 52,685-716
- Clarck, D.M.,Ball,S. y Pape, K. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*,31,207-210.
- Ezquerro, M.(2002).Psicología clínica del deporte. En: J. Dosil (Ed.).*El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis (pp.69-100)
- Ezquerro M. (2006). Trastornos psicológicos en deportistas. En E.Garcés de los Fayos; A .Olmedilla y P. Zafra (Eds.) *Psicología y Deporte..* Murcia: Diego Martin. pp. 461-481
- Gardner, F. y Moore, Z. (2006).*Clinical Sport Psychology*. Champaign Ill. Human Kinetics.
- Gimeno, F. (2000) intervención cognitivo-conductual en un caso de fobia a las competiciones de atletismo en pista. *Anales* 8 (1) pp., 161-168
- Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2006). Intervención psicológica en un caso de evitación interoceptiva en el deporte.*Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, vol 11, nº 2 pp 99-106
- Gimeno, F., y Sarasa, F.J (2003).Evaluación y tratamiento interdisciplinar de trastornos fóbicos en el contexto de la actividad física y del deporte. Presentación de un caso de fobia al estrés físico. *Apuntes* (74), 4, pp 6-12.
- Gould, D.. y Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Sciences in Sport and Exercise*,26 (4)478-485.
- Gould, D., Damarjian, N., y Greenleaf, C. (2002). Imagery training for peak performance. En. J.I. Van Raalte y B.W. Brewer (Eds.). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Hardy, L. Jones, G. y Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport. Theory and practice of elite performers*. New York. Wiley.
- Hayes, Strosahl,y Wilson,(1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behaviour of Change*. New York: Guilford Press.
- Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and Behavior Modification*. Cambridge.MA: Ballinger.

- Meichembaum, D. (1977). *Cognitive Behavior Modification: An integrative approach*. New York. Plenum Press.
- Meyers, A.W., Whelan, J.P. y Murphy, S.M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. En: M. Hersen, R.M. Eisler y P.M. Miller (Eds.), *Progress in Behavior Modification*. (Vol 30, pp 137-164). Pacific Grove C.A.: Brooks/Cole
- Prados, J.M. (2005). Desarrollo de una nueva escala de creencias sobre las consecuencias de la pre-ocupación. *Anales de Psicología*, Vol 23, nº2, 226-230
- Sbrocco ,T. y Barlow, D.H. (1996).Conceptualizing the cognitive component of sexual arousal. Implications for sexuality research and treatment. En: P.M. Salkovski (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy*, pp-419-449. New York: Guilford Press
- Wegner D.M. y Zanakos, S (1994).Chronic to suppression. *Journal of Personality*, 62,615-640
- Wegner, D. M., Shortt, J.W., Blake, A. W., y Page, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418
- Weimberg, R.S. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise settings. A synthesis and critique. *Medicine and Science of Sport and Exercise*, 26 (4) 469-477.
- Wiemberg, R.S. (2002). Goal setting in sport and exercise. En: J.L. Van Raalte y B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. Washington D.C. American Psychological Association pp25-48
- Williams, J.M. y Leffingwell, T.R. (2002).Cognitive strategies in sport and exercise psychology . En. J.L. Van Raalte y B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. Washington D.C. American Psychological Association. Pp.75-98
- Woodman, T. y Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. En: R.N. Singer, H.A. Hausenblass y C.M. Janelle. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. New York. Willey. pp. 290-318
- Zaichowsosy , L.D. y Baltzell, A. (2001). Arousal and performance. En. R.N. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. New York. Willey. pp 319-339.